Rok III. Lwów, maj 1904. Nr. 5.

PRZEGLĄD HYGIENICZNY

ORGAN TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO.

Wkładki członków 4 K rocznie i wpisowe 2 K jednorazowo przyjmuje skarbnik Towarzystwa **Karol Sklepiński**, właściciel apteki, *Lwów — Rynek.*

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY:
Dr. J. SZPILMAN,
ul. Kochanowskiego l. 33.
KOMITET REDAKCYJNY:
Dr. S. BĄDZYŃSKI, Dr. M. GRABOWSKI,
Dr. W. LEGEŻYŃSKI i Dr. K. PANEK.

Członkowie otrzymują Przegląd hygieniczny **bezpłatnie.**
Prenumerata roczna z przesyłką:
4 K = 4 marki = 2 rub.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Adres redakcyi i administracyi: Dr. M. GRABOWSKI, ul. Kochanowskiego 33.

Zdrowotność miasta Lwowa

w roku 1903.

(Wyciąg ze sprawozdania rocznego Fizykatu miejskiego).

Dr. Wiktor Legeżyński.

Zdrowotność miasta Lwowa polepsza się stale, a postęp ten jest szczególnie widocznym w kilku ostatnich latach, od czasu dokonania wielkiego asanacyjnego dzieła, jakiem jest nowy wodociąg i od czasu rozpoczęcia pracy około poprawienia kanalizacyi miasta. W ostatnich 10 latach (Tabl. I.) umierało przeciętnie rocznie 28·8 ludzi na 1.000 — jeszcze w roku 1900 zmarło wskutek grasującej influenzy 31·7‰ — w r. 1901 spadła ta cyfra na 25·9, obniżyła się na 25·4 w r. 1902, a w r. 1903 osięgła najniższą cyfrę w całem ubiegłem 10-leciu: **24·3**.

Według ostatnich urzędowo ogłoszonych zestawień statystycznych za rok 1900 wynosiła ogólna śmiertelność w naszym kraju 27·55‰. Dla zoryentowania się w tych stosunkach dodam nawiasowo, że roczna śmiertelność w Austryi wynosiła w r. 1900: 25·19, w Niemczech 22·1, we Francyi 21·9, w Anglii 18·2‰.

Wnioskując z cyfry śmiertelności w dużych miastach austryackich liczących ponad 100.000 mieszkańców i w Krakowie (Tabl. II.) widzimy, że najlepsze stosunki zdrowotne w roku 1903 panowały we Wiedniu (18·6‰), następnie w Bernie, a na trzeciem miejscu stoi

Lwów; gorsze są w Gracu, dalej w Krakowie a najgorsze w Pradze. W Krakowie śmiertelność była o 5·5‰ większą niż we Lwowie.

Śmiertelność z chorób zakaźnych*) we Lwowie
w latach 1894—1903
według wykazów centralnej komisyi statystycznej we Wiedniu.

Tabl. I.

Rok	Ogółem zmarło osób	Na 1000 mieszkańców zmarło	Ospa	Szkarlatyna	Dyfterya	Kur	Tyfus brzuszny	Tyfus plamisty	Dyzenterya	Gorączka połogowa	Koklusz	suma zmarłych z tych chorób zakaźnych	Na 100 ogółem zmarłych zmarło z chor. zakaź.
1894	4.020	30·2	1	48	102	10	51	17	102	?	13	344	8·5
1895	4.166	30·8	10	126	65	1	46	—	41	?	39	328	7·8
1896	4.105	30·0	8	94	84	16	42	2	40	19	23	328	7·9
1897	4.288	31·0	6	93	79	12	74	1	27	20	7	319	7·4
1898	4.325	30·9	10	101	84	32	43	2	15	7	25	319	7·3
1899	3.969	28·1	14	49	48	11	43	—	10	11	7	193	4·4
1900	4.537	31·7	1	15	32	3	46	2	11	7	3	120	2·6
1901	4.179	25·9	1	65	24	18	39	2	14	5	20	188	4·4
1902	4.162	25·4	2	84	36	3	18	4	5	6	26	184	4·4
1903	**4.063**	**24·3**	**1**	**70**	**28**	**2**	**17**	**1**	**2**	**5**	**4**	**130**	**3·2**
Przeciętna z 10-cio lecia		28·8											5·8

Śmiertelność z chorób zakaźnych*) w r. 1903
we Lwowie i w innych miastach większych Austryi.

Tabl. II.

	Ilość mieszkańców	Na 1000 mieszkańców zmarło	Zmarło z chorób zakaźnych	Na 100 ogółem zmarłych zmar. z chor. zakaźnych
Wiedeń	1,761.931	18·6	1.388	4·2
Praga	232.057	30·3	492	6·9
Tryest	187.257	25·6	163	3·4
Lwów	**167.103**	**24·3**	**130**	**3·2**
Gradec	144.779	24·7	215	6·0
Berno	112.364	22·9	87	3·3
Kraków	95.345	29·8	268	9·4

Z powyższych cyfr widzimy, że postęp w naszem mieście niezaprzeczony — widzimy jednak również, jak nam jeszcze daleko do tego, byśmy mogli zapewnić ludności naszego miasta takie warunki zdrowotne, jakich jej udzielają inne miasta w Europie.

*) Wyjąwszy cholerę azyatycką i influencę a razem z zamiejscowymi, leczonymi w szpitalu powszechnym.

Na choroby zakaźne (ospa, szkarlatyna, dyfterya, kur, tyfus brzuszny i plamisty, czerwonka, gorączka połogowa i koklusz) umierało przeciętnie w ostatniem 10-leciu 5·8 na 100 ogółem zmarłych; w roku 1903 zmarło tylko 3·2. W ogólności w ubiegłym roku zmarło we Lwowie na choroby zakaźne mniej niż w którémkolwiek z wyżej przytoczonych wielkich miast austryackich, a w Krakowie zmarło procentowo prawie trzy razy więcej osób (9·4%). Chociaż jednak niską była śmiertelność z tych chorób w naszem mieście, to jednak chorobliwość z nich była znaczną (Tabl. III.). Z początkiem roku zagroził nam straszny nieprzyjaciel: tyfus plamisty, udało się go jednak przy usilnej pracy Zarządu miasta stłumić wcześniej, niż się mógł w epidemię rozszerzyć. W ciągu roku wystąpiła epidemia szkarlatyny, na którą zapadło 462 osób. Ogółem na choroby zakaźne chorowało 1.172 osób. Cyfra ta jest wiarygodną, gdyż lekarze lwowscy spełniają z całem poświęceniem, nieraz z zaparciem się swój obywatelski obowiązek donoszenia o chorobach zakaźnych. Wysoka ta cyfra wskazuje na konieczność podjęcia nader energicznej walki z chorobami zakaźnemi w naszem mieście.

Chorobliwość z chorób zakaźnych*) we Lwowie w r. 1903.

Tabl. III.

Rok	Ospa	Szkarlatyna	Dyfterya	Kur	Tyfus brzuszny	Tyfus plamisty	Dyzenterya	Gorączka połogowa	Koklusz	Razem
1903	1	462	262	107	183	14	18	19	106	1.172

Cyfry śmiertelności z niektórych chorób zakaźnych i cyfry zachorowań rzucają wiele światła na zdrowotne stosunki w danem mieście (Tabl. IV.). I tak widzimy, że śmiertelność z tyfusu brzusznego znacznie się u nas zmniejszyła: z cyfry 1·26% przed 10 laty, spadła na 0·41%. Objaw ten jest zasługą nader szczęśliwie rozwiązanej kwestyi zaopatrzenia miasta w zdrową wodę do picia. W porównaniu jednak z innemi wielkiemi miastami w Austryi (Tabl. V.) stoimy w tym względzie jeszcze daleko poza Bernem (gdzie nikt na tyfus nie umarł), za Gracem i za Wiedniem, a gorszemi od nas w roku 1903 były Tryest, Kraków i Praga. Przeglądając chorobliwość

Śmiertelność z tyfusu brzusznego we Lwowie 1894—1904.

Tabl. IV.

Rok	Ilość zmarłych na tyfus brzuszny	t. j. na 100 ogółem zmarłych
1894	51	1·26
1895	46	1·10
1896	42	1·02
1897	74	1·72
1898	43	0·98
1899	43	1·08
1900	46	1·01
1901	39	0·93
1902	18	0·43
1903	17	0·41
Przeciętna z 10 lat		0·99

*) Wyjąwszy influencę.

Śmiertelność z tyfusu brzusznego w r. 1903 we Lwowie i w innych miastach Austryi.

Tabl. V.

Miato	Ilość zmarłych na tyfus brzusz.	tj. na 100 ogółem zmarłych
Wiedeń	69	0·21
Praga	108	1·53
Tryest	23	0·48
Lwów	**17**	**0·41**
Gradec	7	0·19
Berno	—	0·00
Kraków	37	1·30

na tyfus brzuszny, widzimy jeszcze wielką ilość chorych w naszem mieście mianowicie 183. (Tabl. VI.) Z cyfry tej prawie połowę stanowią obcy chorzy, którzy dla leczenia się przybyli z prowincyi do lwowskiego powszechnego szpitalu: 73 a 14 żołnierzy również zaraziło się tyfusem przeważnie na manewrach, razem zatem 87. U wielu chorych w mieście można było stwierdzić, że również zarazili się na prowincyi: największa ilość chorujących przypada na miesiące bezpośrednio po feryach szkolnych (sierpień, wrzesień, listopad a najgorszy październik) i można było udowodnić, że wielu Lwowian, szukając na prowincyi »świeżego powietrza«, znalazło zakażenie tyfusowe. We Lwowie najwięcej osób chorowało na tyfus brzuszny w IV okręgu sanitarnym (Gródeckie-Janowskie) i w I-szym (Żółkiewskie), co tłumaczy się gęstem zaludnieniem tych okręgów i gorszymi stosunkami materyalnymi ludności a przez to i gorszymi stosunkami zdrowotnymi tych okręgów.

Chorobliwość na tyfus brzuszny we Lwowie w r. 1903.

Tabl. VI.

Okręg sanitarny							Wojsko	Obcy leczeni w szpitalu	Razem
I. Żółkiew.	II. Łyczak.	III. Stryj.	IV. Chorąż.	V. Nowy Św.	VI. Janow.	VII. Śródm.			
21	13	8	4	9	33	8	14	73	183
96							87		

Najsmutniejszą kartę w księdze zdrowotności naszego miasta stanowi statystyka suchot (Tabl VII.). Na gruźlicę umarło w ubiegłem 10-leciu prawie 24 osób na każdych 100 zmarłych, czyli innemi słowy prawie co 4 umierał na gruźlicę. Na początku dziesięciolecia umarło 21·3%, później jednak cyfra **stale** się podnosi i osięga w 1903 najwyższą cyfrę tj. 26·4% (prawie o 2·5% wyżej ponad przeciętną). W tym względzie (Tabl VIII jesteśmy najgorszem miastem w porównaniu z innemi wielkiemi miastami Austryi. Powodem tak zatrważającego objawu są bezsprzecznie złe stosunki ekonomiczne, nędza wśród ludności — ale niemniejszą odgrywa tu rolę brak jakiejkolwiek akcyi celem zwalczenia tej zakaźnej choroby w mieście. Wprawdzie walka z gruźlicą jest trudniejszą niż z innemi chorobami

zakaźnemi — to przecież wykazały nam niemieckie miasta, że walka ta daje widoki powodzenia: w Prusiech spadła śmiertelność z gruźlicy z 30·95% w roku 1876 na 19·54% w roku 1901.

Śmiertelność z gruźlicy we Lwowie 1894—1903.

Tabl. VII.

Rok	Ilość zmarłych na gruźlicę	tj. na 100 ogółem zmarłych
1894	856	21·3
1895	935	22·4
1896	932	22·7
1897	937	21·8
1898	945	21·8
1899	1.010	25·4
1900	1.149	25·3
1901	1.067	25·5
1902	1.078	25·9
1903	1.076	26·4
Przeciętna z 10 lat		**23·9**

W ogólności o ile śmiertelność z chorób narządu trawienia dzięki uzyskaniu dobrej wody znacznie się zmniejszyła, o tyle śmiertelność z chorób narządu oddechowego nietylko się nie zmniejsza, lecz przeciwnie w roku 1903 była wyższą niż 10 lat temu (37·7 a 34·8%). (Tabl. IX. i X.). Część winy tego objawu ponoszą bruki lwowskie względnie dotkliwie dający się odczuwać brak ich w bocznych ulicach, skąd tumany kurzu zasypują całe miasto i drażniąc szkodliwie przewód oddechowy mieszkańców zmniejszają ich odporność przeciw chorobom narządu oddechowego.

Na podstawie powyższych zestawień za ubiegły rok należy postawić następujące sprawy jako niezbędne i nader pilne postulaty hygieniczne:

I. dalsza energiczna akcya około wykonania jednolitej i dobrej kanalizacyi miasta.

Śmiertelność z gruźlicy w r. 1903
we Lwowie i w innych miastach Austryi.

Tabl. VIII.

Miasto	Ilość zmarłych na gruźlicę	tj. na 100 ogółem zmarłych
Wieden	7.739	23·8
Praga	1.641	26·1
Tryest	833	17·4
Lwów	**1.076**	**26·4**
Gradec	748	20·8
Berno	556	21·6
Kraków	619	21·8

II. podjęcie energicznej walki z zakaźnemi chorobami. Do tego celu należy: 1) zaopatrzyć władze sanitarne miasta w dostateczną ilość sił fachowych przez bezzwłoczne przyjęcie przynajmniej jednego lekarza przeznaczonego specyalnie do tej akcyi, gdyż obecne siły lekarskie są stanowczo niedostatecznemi; 2) należy odpowiednio zreorganizować służbę desynfekcyjną w mieście, do czego koniecznie potrzeba zbudować dom desynfekcyjny i zaopatrzyć dezynfektorów w potrzebne przybory; 3) specyalnie dla Lwowa z powodu w zatrważający sposób szerzącej się gruźlicy — nie czekając ogólnej dla Austryi nowej ustawy sanitarnej - należałoby wydać wzorem innych miast względnie państw europejskich rozporządzenie, mocą którego lekarze w mieście ordynujący mieliby obowiązek donosić o zmianie mieszkania leczonych przez siebie chorych na gruźlicę, celem zdezynfekcyonowania opuszczonego mieszkania a równocześnie zaprowadzić przymus dezynfekcyi każdego mieszkania, w którem zmarł

chory na gruźlicę; 4) należałoby powołać do czynu komitet, którego celem byłoby gromadzić fundusze do budowy ludowego sanatoryum dla suchotników, a w końcu 5) polecić Magistratowi, by wydał bezwłocznie zarządzenia mające na celu powstrzymanie zarażanie się zarazkiem suchotniczym ludzi zdrowych np. przez ustawienie dostatecznej ilości hygienicznych spluwaczek w publicznych budynkach, biurach, szkołach, tramwajach itd. i wydanie odnośnych pouczeń popularnych.

Śmiertelność z gruźlicy i zapalenie płuc we Lwowie
1894—1903.
Tabl. IX.

Rok	Ilość zmarłych na gruźlicę	Ilość zmarłych na zap. płuc	Ilość zmarłych na choroby narzą. oddech.	na 100 ogółem zmarłych
1894	856	543	1.399	34·8
1895	935	581	1.516	36·3
1896	932	512	1.444	35·1
1897	937	526	1.463	34·0
1898	945	651	1.596	36·9
1899	1.010	535	1.545	38·9
1900	1.149	659	1·808	39·8
1901	1.067	542	1·609	38·4
1902	1.078	556	1.634	39·2
1903	1.076	457	1.533	37·7
Przeciętna z 10 lat				37·1

Prócz tych dwóch najpilniejszych spraw tyczących ogólnej zdrowotności naszego miasta zwrócić należy uwagę na brak bruków, należy koniecznie uporządkować wywóz śmieci w sposób hygieniczny, założyć ludowe kąpiele, koniecznie należy uregulować nadzór sanitarny nad wyrobem i sprzedażą środków spożywczych, nad czystością na podwórzach i w mieszkaniach ubogiej ludności, przeciwdziałać ich przeludnieniu przez budowę tanich mieszkań robotniczych i wcześnie już pomyśleć o sposobach usunięcia przepełnienia w szpitalach lwowskich a szczególnie w szpitalu powszechnym, gdzie ludność naszą wypierają obcy, przybywający dla leczenia się z całej prawie wschodniej Galicyi. Również szpital Św. Zofii zbyt szczupły nie spełnia już dawno należycie swego zadania.

Śmiertelność z gruźlicy i zapalenia płuc w r. 1903
w większych miastach Austryi.
Tabl. X.

Miasto	Ilość zmarłych na gruźlicę	Ilość zmarłych na zap. płuc	Ilość zmarłych na choroby narz. oddech.	na 100 ogółem zmarłych
Wiedeń	7.739	3.292	11.031	33·6
Praga	1.641	391	2.032	28·8
Tryest	833	527	1.360	28·4
Lwów	**1.076**	**457**	**1.533**	**37·7**
Gradec	748	275	1.023	28·5
Berno	556	261	817	31·7
Kraków	619	359	978	34·4

Jarstwo w obec nowoczesnej wiedzy.

Skreślił

Dr. Kazimierz Panek.

(Ciąg dalszy).

Nazwa jarstwa pochodzi od słowa „jary“ czyli świeży, żywy (stąd jarzyna etc.). Mniej jasne jest pochodzenie, nazwy łacińskiego brzmienia „vegeteryanizum“. Zwolennicy jarstwa wyprowadzają je od słowa „vegetare“ ożywiać, pobudzać.

W ścisłem znaczeniu pod nazwą tą należałoby rozumieć żywienie wyłącznie tylko roślinną strawą. Rzeczywiście mały odłam zwolenników jarstwa, postępując konsekwentnie w myśl idei, należy do tego rodzaju bezwzględnych jaroszów. Część z nich posuwa się nawet dalej jeszcze w wypełnieniu przewodniej myśli owej idei, uważa bowiem za jedynie wskazany tylko pokarm roślinny surowy, jako naturalny, dostarczony bezpośrednio przez przyrodę, niezmieniony niszczącym wpływem ognia i kuchni w ogóle. – Główne ich pożywienie stanowią owoce jak figi, jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, daktyle, orzechy etc. Ponieważ jednak wartość odżywcza takiej strawy jest bardzo mała, spożywają ją też w zadziwiających dawkach dziennych, więc n. p. po $\frac{1}{2}$—1 kg owoców $\frac{1}{4}$—$\frac{1}{2}$ kg orzechów etc. co dnia. W istocie bowiem pokarmy te ubogie w białko dopiero w tych stosunkowo olbrzymich dawkach pokrywają zapotrzebowanie białka w ustroju. Ponieważ z drugiej strony pokarm taki mieści w sobie bardzo wiele wody i jako taki nie wznieca pragnienia piją bardzo mało. — Potrzebną ilość białka i tłuszczów w tym składzie pokarmów dostarczają przedewszystkiem orzechy. Odgrywają więc one pierwszorzędną rolę w jadłospisie tych najczystszych, jaroszów „surowców“. Łatwo zrozumiałą rzeczą, iż przeprowadzenie tej formy żywienia wymaga już wielkiego zaparcia się i hartu woli — stąd też tylko nieliczna garstka fanatyków jarstwa i chyba czas krótki do tej kategoryi się zalicza. Wynikłe stąd ciężkie zaburzenia przewodu pokarmowego, rozszerzenie żołądka nieprzywykłego do tych ilości strawy i stany chorobowe z tem połączone przerzedzają w krótkim czasie i tak nieliczne szeregi. Częściej już można spotykać jaroszy bezwzględnych, którzy nie uważając na zdrożne przyprawy i gotowania pokarmów, wliczają w skład swego jadłospisu obok owoców i jarzyn surowych także przetwory kuchenne z rzędu pokarmów wyłącznie roślinnych, jakoto pieczywo mączne, ziemniaki, kasze, krupy, ryż etc., nadto różne odmiany napojów jak kawy z jęczmienia, żyta przypalonego, żołędzi itp. Żywienie takie nabiera oczywiście więcej rozmaitości i przedstawia nawet wcale wysoką wartość odżywczą. Ta forma żywienia – ze względów naukowych w ostat-

nich czasach z zajęciem badana — przy racyonalnym doborze pokarmów — wystarczyć już może łatwo do wyżywienia i utrzymania ustroju w równowadze, jakkolwiek już nie odpowiada pojęciu ścisłemu tzw. „naturalnego sposobu żywienia“ — o jakim prawią zwolennicy jarstwa — każdy bowiem przyzna, iż gotowany pokarm jako taki przestaje być „naturalnym“. W tem zaś ścisłem znaczeniu żywieniem będzie tylko wymienione powyżej „żywienie jarskie surowe“, które bądź co bądź do utopii zaliczyć musimy.

Przeważną część jaroszów zaliczyć należy do jaroszów, względnych. Dla wprowadzenia większej rozmaitości w codziennem swem żywieniu dołączają ci ostatni doń także pokarmy pochodzenia zwierzęcego a więc mleko, ser, jaja i miód. Jestto już rodzaj żywienia mięszanego z wykluczeniem jedynie mięsa. Żywienie takie w ścisłem, logicznem pojmowaniu nie może być już uważane za jarskie. Mimoto zwolennicy tej formy żywienia za takie je uznają, twierdząc, że spożywanie pokarmów zwierzęcych jest dozwolone, gdyż one nie pochodzą od zwierząt zabitych, lecz żywych, czyli że zdobycie ich nie połączone jest ze zabijaniem zwierząt. - O ile motywy takiego żywienia odnoszone bywają do względów zdrowotnych, nie można im odmówić pewnej słuszności — motyw etyczny spotyka jednak zarzut niekonsekwencyi. Jarosze tego pokroju np. będą zwalczać używanie świeżych ostryg, a radzą spożywać jaja wszelkiego ptactwa domowego, nie bacząc, że i przecież zarodek w jaju zawarty ową „świętą iskrę życia“ w sobie mieści.

Ogół jaroszów składa się z ludzi najrozmaitszych typów. Znaczna część z nich to ludzie chorzy lub słabowici, którzy po długiem a bezskutecznem leczeniu ostatnią nadzieję odzyskania zdrowia w tej odmianie żywienia pokładają. Uzyskawszy zaś w istocie lub też w przekonaniu własnym pewną poprawę w stanie swego zdrowia, stają się najgorliwszymi zwolennikami i krzewicielami jarstwa. Wielu z nich pociąga przekonywująca lektura rozmaitego rodzaju pism i dziełek jarskich, przewodników żywienia itp., gdzie sposób ich dotychczasowego żywienia tj. spożywanie mięsa bywa w skutkach swych w najczarniejszych barwach przedstawiony. Jako przykład pozwolę sobie przytoczyć taki np. wyjątek malujący dosadnie całą grozę żywienia mięsem: „... medycyna zna cały szereg chorób z jedzeniem mięsa związanych: suchoty, rak, karbunkuł, zołzy, artrytyzmy, choroby kiszek, żołądka, wątroby itd. itd. Sam wyraz skrofuły pochodzi z łacińskiego „scrofa“, co znaczy maciora. Już widocznie starożytni Rzymianie byli tego mniemania, że skrofuły od świń pochodzą, a Mojżesz, wielki prawodawca ludu izraelskiego, nie tylko żydom zabronił jeść świniny, ale się nawet jej dotykać nie pozwolił....“ (Dr. Drzewiecki. — Główne zarysy jarstwa).

Nie podrzędną rolę wśród grona jaroszów odgrywa także zastęp różnego gatunku znachorów „lekarzy natury“, jak się sami chętnie zowią, którzy z jarstwa czynią specyalną metodę „leczenia naturalnego“, dodając doń ze skarbca swej wiedy jeszcze pewną ilość zabiegów właściwych owej „medycynie naturalnej“. Zazwyczaj są to ludzie mniej niż miernego wykształcenia, nie mówiąc o zawodowem, dla których sztuka leczenia wydaje się najłatwiejszem źródłem wygodnego utrzymania. Partacze tego rodzaju często sprytni i wymowni obejmują zazwyczaj rolę kierownictwa w ruchu jarskim. Ci już w płomiennych słowach i pismach głoszą walkę nietylko z żywieniem mięsnem, ale także z t. zw. przez nich „medycyną szkolną“, która wedle nich na fałszywych drogach się znajduje i nie ku dobru lecz zgubie ludzkości pracuje.

Pod znak jarstwa garną się także chętnie osobniki nadmiernie wrażliwe, czułostkowe, u których uczucie bierze górę nad zwykłym rozsądkiem. Pełni litości dla zwierząt „niemiłosiernie mordowanych“ dla codziennych potrzeb człowieka, doznają niepokonanego wstrętu w obec widoku i zapachu krwi i poćwiartowanych ciał zwierzęcych tak dalece, że wyrzekają się strawy mięsnej stając się gorliwymi jaroszami. Łatwo zrozumiałą rzeczą, że przedstawicieli tych uczuciowych jaroszów dostarcza w znacznej liczbie płeć piękna. — Wspólnie z poprzednio wymienioną grupą jaroszy „znachorów“ występują oni do walki z medycyną szkolną tam, gdzie chodzi o sprawę wiwisekcyi, którą oczywiście uważają znów za znęcanie się nad biednemi zwierzętami jedynie dla dogodzenia fantazyi badaczy. O ile uczucie i „dobre serce“ w życiu cenić wysoko należy, to jednak i to mieć na względzie trzeba, że tam, gdzie takowe ze szlaku rozsądku i logicznego myślenia zbacza, częstokroć na manowce podąża. Do sprawy tej zresztą i w dalszym ciągu jeszcze powrócimy.

Są między zwolennikami jarstwa także i jarosze z musu, którzy za żywieniem tem oświadczają się ze względów czysto ekonomicznych. Dotyczy to zwykle ludzi młodych, bądźto skąpo zaopatrzonych z domu, bądź też zmuszonych utrzymanie swe całe czerpać ze zbyt skromnych dochodów swego zawodu. Ci hołdują jarstwu krótszy lub dłuższy czas, a gdy ich los łaskawszym uśmiechem obdarzy, opuszczają zwykle bez żalu szeregi jarskie.

Znajdzie się w liczbie jaroszów także pewna ilość ludzi głębiej myślących, pod względem umysłu i prawości charakteru ogólnie cenionych. Wyrobiwszy sobie pewien sąd o wartości żywienia jarskiego stają się zwolennikami tegoż, oczywiście w granicach rozumnej wstrzemięźliwości. Są to idealiści, którzy na tej drodze dążą do wykorzenienia nałogów i rozwiązłości w swem społeczeństwie — a tem samem do moralnego jego odrodzenia — a jakkolwiek będziemy się

zapatrywać na sprawę ruchu jarskiego, w każdym razie dążenia takie raczej za szczytne i pożyteczne niźli śmieszne uznać musimy.

II.

Na poparcie twierdzenia, że pożywieniem naturalnem człowieka są pokarmy roślinne, przytaczają zwolennicy jarstwa wielką ilość dowodów zaczerpniętych ż rozmaitych gałęzi nauk przyrodniczych. Zwłaszcza dane z zakresu anatomii i fizyologii człowieka mają niezbicie wykazywać, że człowiek jest storzeniem roślinożernem. — Nie od rzeczy będzie poznać w krótkości te dowody tembardziej, że niektórym z nich jako faktom do pewnego stopnia słuszności odmówić nie można.

Próbowano tedy rzecz całą ze stanowiska anatomicznego rozstrzygnąć. I tak Graham wykazuje n. p. bardzo szczegółowo, że uzębienie człowieka okazuje najwięcej podobieństwa do uzębienia zwierząt roślinożernych. Na podstawie anatomii porównawczej usiłuje on dalej wykazać, że cały ustrój człowieka a zwłaszcza przewód pokarmowy zastosowany jest do przyjmowania strawy roślinnej.

Mimo rozmaitych zarzutów przeciwników jarstwa co do pierwszego twierdzenia zaprzeczyć nie można, że budowa zębów człowieka najwięcej się zbliża do uzębienia zwierząt roślinożernych zwłaszcza małp. Wnosić jednak z tego niepodobna, aby tem samem człowiek wyłącznie strawą roślinną odżywiać się powinien. Jeśli bowiem już ze stanowiska ewolucyi wychodzić mamy, to przecież uwzględnić należy, że, jak w ogóle w naturze się dzieje, rodzaj „człowieka“ w okresach swego naturalnego rozwoju zmuszony był do przystosowywania się do najrozmaitszych warunków otoczenia. Dzięki coraz dalszym postępom cywilizacyi opanował ród ludzki całą prawie powierzchnię ziemi — niejednokrotnie zamieszkał człowiek w okolicach, gdzie o roślinną strawę trudno. Toteż nic dziwnego, że skoro stał się panem ognia i począł ciało swoje okrywać ubraniem zdobytem na zwierzętach, również i strawa mięsna stała się dlań w tych warunkach pożywieniem naturalnem. — Że takie przystosowanie się do strawy mięsnej u zwierząt roślinożernych może mieć łatwo miejsce, mamy tego liczne przykłady. Z opisów podróży i obserwacyi przyrodników wiemy n. p., że i owe gatunki małp, najwięcej zbliżone budową do człowieka, jak orangutan i szympans, nawet w stanie swobody wcale nie gardzą pokarmem zwierzęcym. Obok owoców jako przysmaki spożywają częstokroć jaja ptasie, ślimaki, robaki, mniejsze płazy a nawet pisklęta rabowane z gniazd ptasich, w niewoli zaś przywykają z łatwością do wszelkich potraw człowieka i spożywają chciwie jaja, mleko a nawet większe ilości mięsa.

»Nic jednak u człowieka nie przemawia tak wymownie przeciw mięsnej dyecie, jak właśnie jego przewód pokarmowy, który pod

względem budowy swej anatomicznej zupełnie jest podobny do przewodu pokarmowego małp« — twierdzą jarosze. „Ponieważ bowiem tkanki roślinne wymagają dłuższego działania soków trawieńcowych niźli mięso, dlatego też żołądek i jelita u zwierząt roślinożernych są znacznie dłuższe aniżeli u mięsożernych“. (Schlickeysen).

O ile wykazywanie podobieństwa w uzębieniu człowieka i zwierząt roślinożernych nie pozbawione pewnej słuszności, o tyle ten ostatni dowód jest mniej szczęśliwie obmyślany. Długość bowiem przewodu pokarmowego tak u zwierząt jakoteż u ludzi nie przedstawia wcale stałej jakiejś wielkości, lecz ulega znacznym wahaniom. Nadto zaś porównanie takie w ogólności małą wartość przedstawia choćby z tej przyczyny, że nie uwzględnia przy wymiarze długości wcale wielkości powierzchni trawiącej jelit, która zależy w pierwszym rzędzie od ilości fałdów i kosmków wypuklających do wnętrza ścianę jelita. Pewną miarę w ocenie takiej mogłoby chyba dać porównanie wielkości powierzchni jelita w stosunku do wagi ciała u zwierząt i u człowieka. Otóż z cyfr zestawionych w ten sposób przez Bunge'go wynika np., że na 1 gr. wagi ciała przypada powierzchni jelita w cm^2: u lwa 0·24, u psa 0·26, u świni 0·25, u kota 0·55, u małpy 0·94, u zająca 1·51, u świnki morskiej 2·36, u szczura 2·38, zaś u człowieka 0·29 cm^2.

Wynikałoby więc z zestawienia tego, że przewód pokarmowy u człowieka zbliża się względną wielkością najwięcej do zwierząt wszystkożernych a nawet do mięsożernych. Jest to jednak wynik pozorny. W istocie zaś cyfry te wskazują, iż stosunek wielkości powierzchni przewodu pokarmowego do wagi ciała zależy przedewszystkiem od wielkości danego zwierzęcia. Jest tem większy, im mniejsze zwierzę. Tłumaczy się to tem, iż zwierzęta małe, u których — jak wiadomo — stosunek powierzchni do pojemności ciała jest większy, tracą stosunkowo więcej ciepła aniżeli zwierzęta wielkie, stąd też muszą przyjmować stosunkowo większe ilości pokarmów, aby produkcyę ciepła utrzymać w równowadze. W obec tego i powierzchnia trawiąca przewodu pokarmowego tychże musi być większą.

Inne dowody zaczerpnięte z anatomii porównawczej, mające wykazywać konieczność żywienia jarskiego, jak budowa rąk człowieka podobna do małp „rąk zastosowanych do zrywania owoców“, brak pazurów „służących do rozszarpywania mięsa“ u rąk ludzkich itp. grzeszą zbytnią naiwnością, aby o nich wspominać.

Ciekawy szczegół, któryby wielce przemawiał na korzyść idei jarskiej podnosi Bunge. Mianowicie zwraca on uwagę, iż skład m l e k a l u d z k i e g o zbliżony jest więcej do składu mleka zwierząt roślinożernych, aniżeli mięsożernych. Mleko obu wymienionych grup zwierząt różni się znacznie między sobą, a ogólnie biorąc skład mleka danego zwierzęcia, zbliża się pod względem ilościowego składu do

składu pokarmów, jakie młode zwierzę w późniejszym okresie pobiera. Zasadnicza różnica między strawą mięsną a roślinną polega, jak wiadomo, na tem, że pierwsza zawiera więcej tłuszczu i białka a mniej węglowodanów, a druga większą ilość węglowodanów a mało białka i tłuszczu. Otóż odpowiednio do tego jest mleko zwierząt roślinożernych bogatsze w cukier i zawiera stosunkowo mniej białka i tłuszczu, zaś mięsożernych więcej tłuszczu i białka, mniej cukru. Mleko zwierząt wszystko-żernych np. świni zajmuje wedle Bunge'go miejsce pośrednie.

Otóż analizy wykazują, iż zawartość białka i tłuszczu w mleku ludzkiem jest jeszcze mniejszą aniżeli w mleku zwierząt roślinożernych a ilość cukru taka samą lub nawet większą. Również i pod względem składników mineralnych zachodzi różnica pomiędzy mlekiem zwierząt roślinożernych i mięsożernych. Podobnie jak pokarm roślinny zawiera więcej potasu a znacznie mniej sodu, zaś mięsny mniej więcej równe ilości obu tych składników, tak też i mleko zwierząt roślinożernych zawiera więcej potasu niż sodu, zaś mięsożernych ilości równe. Mleko ludzkie przewyższa i pod tym względem mleko roślinożernych zwierząt, gdyż stosunek potasu do sodu jest tutaj jeszcze większy.

Porównania powyższe ogółem biorąc są tylko w pewnej części prawdziwe, również i wnioski stąd wysnute nie oparły się ścisłej krytyce — Bunge wypowiadając je nie rozporządzał w tym czasie zapewne (1885 r.) większą ilością dat analitycznych mleka różnych gatunków zwierząt. W ostatnich już czasach analiza środków spożywczych zebrała materyał bardzo bogaty pod tym względem, a jakkolwiek jeszcze dużo luk niezapełnionych, to jednak na podstawie istniejących danych wykazać można dowodnie, iż stałe prawidła w myśl twierdzenia Bunge'go wykazać się nie dadzą.

Z załączonego poniżej zestawienia cyfr przeciętnych i zaczerpniętych z tablic Königa okazuje się np., że mleko rozmaitych zwierząt roślinożernych przedstawia w składzie swym wcale pokaźne różnice:

Mleko zawiera %	wody	białka	tłuszczu	cukru	sub. nieogr.
krowy	87·89	3·96	3·00	4·43	0·72
owcy	83·57	5·15	6·18	4·17	0·93
kozy	86·80	3·76	4·07	4·44	0·80
bawołu	82·16	4·72	7·51	4·77	0·84
renu	70·75	9·42	14·46	3·02	1·54
wielbłąda	87·13	3·87	2·87	5·39	0·74
słonia	68·14	2·45	20·58	7·18	0·65
konia	90·06	1·89	1·09	6·65	0·31
świni	84·09	7·23	4·55	3·13	1·05

Mleko zawiera %	wody	białka	tłuszczu	cukru	sub. nieogr.
psa	77·00	9·72	9·26	3·11	0·91
kota	81·63	9·08	3·33	4·91	0·58
człowieka	87·79	2·53	3·89	5·54	0·25

Również i stosunek składników mineralnych w myśl powyższej zasady nie da się ująć w stałe prawidło. Jakkolwiek niestety danych analitycznych w tym kierunku znacznie mniej posiadamy, istniejące jednak i pod tym względem wykazują znaczne wahania. W obec tego przypuścić trzeba, iż skład mleka zależeć musi od najrozmaitszych innych czynników, a skład pokarmów jest tutaj tylko do pewnego stopnia miarodajny. (C. d. n.)

Imieniem Towarzystwa hygienicznego założycielowi Przeglądu hygienicznego w dniu Jego Jubileuszu przesyłamy serdeczne życzenia.

Sekretarz, **Dr. Panek.** Prezes, **Prof. Dr. Bądzyński.**

Wielce Szanowny Panie Rektorze!

Późno z dzienników dowiedziałem się o Waszym Jubileuszu i dlatego nie przesłałem moich życzeń. Więcej takich jubilatów, którzy Jubileusz zaznaczają czynem obywatelskim. Pracujcie nam jeszcze długo!

Prof. Dr. O. Bujwid.

Za życzenia przesłane mi w dniu 19. marca b. r. jako dniu 25 letnego jubileuszu uzyskania doktoratu ośmielam się po powrocie z dłuższej podróży wyrazić na tem miejscu najszczersze podziękowanie P. T. Prezydyum Towarzystwa hygienicznego, wszystkim innym korporacyom, kolegom i przyjaciołom

wdzięczny

Dr. Józef Szpilman.

KRONIKA.

* **Zarządzenia przeciw gruźlicy.** Towarzystwo mające na celu niesienie pomocy ludziom dotkniętym gruźlicą w krajach austryackich (Wiedeń, I. Wallfischgasse 8) wydało następujące wskazówki co do zapobiegania rozszerzaniu się gruźlicy.

Gruźlica płuc (suchoty płucne) jest to choroba zaraźliwa; przenosi się głównie za pomocą plwocin chorych. Można się ustrzedz gruźlicy! Wyleczenie jest możliwe!

Środki zapobiegawcze:

Plucie: nigdy nie pluć na podłogę! nie kaszlać nigdy drugiemu w twarz! na ulicy odpluwać do chusteczki od nosa! w domu pluć do spluwaczki napełnionej wodą! Spluwaczkę trzeba codziennie wypróżnić, oczyścić zapomocą gorącej wody i napełnić świeżą wodą.

Bielizna: Zużytą chusteczkę od nosa należy włożyć do wody i jak najprędzej wygotować. Zużytą bieliznę i pościel chorych należy zawinąć w mokre prześcieradło i osobno pod kluczem przechować a potem oddzielnie od innej bielizny prać (wygotować).

Zamiatanie: Nigdy nie zamiatać na sucho! W kurzu mogą się znajdować zarazki gruźlicy i w ten sposób wywoływać gruźlicę. Podłogę należy wodą skropić. Szczotkę trzeba owinąć mokrą ścierką. Po zamieceniu trzeba tę ścierkę wygotować w wodzie. Pomieszkanie czysto utrzymywać! Sprzęty ocierać z prochu wilgotną ścierką.

Wietrzenie: Ciągle wietrzyć! W zimie i w nocy przynajmniej jakąś szparę w oknie pozostawić, chorego trzeba dobrze okryć.

Pożywienie: Posilne, dobre pożywienie, potrawy mięszane jak: mięso, potrawki, jarzyna, legumina, chleb, masło, ser, mleko, są pożądane. Nie jeść za dużo naraz.

Alkohol: Niebezpiecznem jest nadużywanie napojów gorących: wino, piwo, wódka, koniak, rum. Ci, co piją ulegają najłatwiej chorobie. Dzieciom nie powinno się wogóle dawać alkoholu.

Mleko: Pić tylko przegotowane mleko! Mleko surowe jest niebezpieczne.

Mycie się: Co rana całe ciało natrzeć szorstkim wilgotnym dobrze wykręconym ręcznikiem, potem suchym ręcznikiem wytrzeć na sucho. Co rana płukać usta i gardło. Zęby czyścić szczoteczką. Paznokcie czysto utrzymywać. O ile możności często się kąpać. Przed jedzeniem umyć ręce.

Całowanie: Nigdy nie całować dzieci w usta!

Spanie: Suchotnicy muszą sami spać w łóżku, mogą bowiem zarazić śpiących razem z nimi.

Towarzystwo utrzymuje powierzonych swojej pieczy chorych nieustannie i to całkiem bezpłatnie pod ścisłą kontrolą aż do osiągnięcia zupełnej odporności i zdolności do pracy. W miesiącu styczniu 1904 r. wykazało 9.920 dni utrzymania a w lutym 10.150 dni. Osiągnięte wyniki są wogólności bardzo pomyślne.

Najniższy udział roczny dla członków wynosi 2 korony. Wystarcza doniesienie kartą korespondencyjną o zamiarze przystąpienia do Towarzystwa.

* **Ćwiczenia cielesne w szkołach średnich.** JE. P. Minister oświaty dr. Hartel wydał pod dniem 24. lutego b. r. do wszystkich c. k. krajowych władz szkolnych rozporządzenie w sprawie cielesnych ćwiczeń w szkołach średnich.

Rozporządzenie zaznacza na wstępie, że rozporządzenie ministeryalne wydane w tej samej sprawie dnia 15. września 1890 nie pozostało bezowocne.

Nauka gimnastyki zyskała od tego czasu za wiele na ekstenzywności — zwłaszcza dzięki dokonanej w roku 1897 rewizyi planu naukowego i dzięki wydanym dla tej nauki instrukcyom. Liczba pływaków i łyżwiaży znacznie wzrosła w szkołach średnich, a coraz więcej młodzieży uprawia także sport wioślarski, kołowy i nartowy (ski).

Najwięcej troskliwości poświęcono kultywowaniu zabaw młodzieży. Dawniej uznawała szkoła gry z ruchem połączone jedynie o tyle, o ile zamknąć je było można w ramach gimnastyki. Obecnie krajowe władze szkolne i gremia nauczycielskie starają się o to, by systematyczne zabawy szkolne weszły w stały program wychowawczy szkół średnich. Wiele szkół posiada już stosowne place, lub też korzystają z ofiarowanych ku temu celowi placów publicznych i pry-

watnych. W zabawach tych bierze udział zazwyczaj 50 - 60 prc. ogólnej ilczby uczniów.

Istnieją jednakże dotąd niestety i takie szkoły średnie, w których nie urządza się podobnych zabaw, albo też, w których bierze udział bardzo mały tylko procent uczniów (aż poniżej 20 prc.), wreszcie zakłady, w których zaledwie 10 dni na rok poświęca się zabawom. Jako przyczynę podaje się stosunki lokalne, brak stosownego miejsca, małe zainteresowanie personalu nauczycielskiego tą sprawą, niedoświadczenie kierowników zabaw i t. p. Oczywiście — obojętność personalu nauczycielskiego musi odstręczać młodzież od zabaw. W kilku wypadkach przeszkodę stanowi także przeniesienie godzin nauki przedmiotów nadobowiązkowyeh, a nawet obowiązkowych na czas popołudniowy.

W obec tego widzi się P. Minister zmuszonym zarządzić, aby

1. w zakładach, gdzie zabawy szkolne słabo są uczęszczane i rzadko się odbywają, uczyniono co należy, dla ich propagowania, a w braku stosownego miejsca porozumiano się z kompetentnemi władzami, lub osobami;

2. w sprawozdaniach rocznych i inspektorów wymieniono tych nauczycieli, którzy szczególną okazali gorliwość w propagowaniu zabaw szkolnych, względnie aby uczyniono wnioski dla przyznania im renumeracyi;

3. dla wykształcenia kierowników zabaw przyznawać się będzie stypendya na cel odbycia specyalnych kursów i wycieczek informacyjnych za granicę. Stosowne wnioski winne krajowe władze szkolne przedkładać Ministerstwu najdalej do maja każdego roku;

4. przy układaniu podziału godzin uwzględniać należy najtroskliwiej ten moment, iżby nie wytwarzała się żadna kolizya z zabawami szkolnemi.

* **Z c. k. krajowej Rady zdrowia.** C. k. krajowa Rada zdrowia odbyła w dniu 9. lutego b. r. drugie posiedzenie, na którem następujące sprawy były przedmiotem obrad względnie uchwał:

1. Wydano opinię w sprawie obsadzenia posady docenta hygieny i somatologii w seminaryum nauczycielskiem męskiem w Starym Sączu.

2. Przedłożono opinię w przedmiocie rozszerzenia broszurki dr. W. Serbeńskiego p. t.: »O naglącej potrzebie zaprowadzenia służby zdrowia w szkołach publicznych«.

3. Wydano opinię w sprawie zmian terytoryalnych w okręgu sanitarnym rożniatowskim w powiecie dolińskim i w okręgach sanitarnych powiatu bialskiego.

4. Powzięto uchwałę w sprawie Zakładu solankowo-kąpielowego i hydropatycznego w Wieliczce.

5. Wyrażono opinię w sprawie zakładów solankowo-kąpielowych przy salinach w kraju.

* **Nowe czasopismo lekarskie.** P. t. *Ginekologia*, wychodzi w Warszawie (ul. Złota 3.) miesięcznik pod redakcyą Dr. Czesława Stankiewicza i przy współpracownictwie wszystkich najznakomitszych ginekologów polskich.

* **Prezesem** Towarzystwa ratunkowego w Krakowie wybrany został na odbytem onegdaj walnem zgromadzeniu prof. dr. Bolesław Wicherkiewicz, jego zaś zastępcą doc. dr. Stanisław Braun.

* **O pierwotnem zakażeniu gruźlicą przez przewód pokarmowy** *(Medicin. Wochen. Nr. 47).* W przedmowie do powyższej pracy, występuje Heller przeciwko zdaniu R. Kocha wypowiedzianemu na kongresach »że badania w Niemczech stwierdzają bardzo rzadko pierwotne zakażenie gruźlicą przez przewody pokarmowe«. Heller podaje, że on sam obserwował w Kielonii ten rodzaj zakażenia w stosunku 37·8 na sto. Przyczyną tych mylnych zapatrywań, jest według Hellera niedokładne przeprowadzanie sekcyi, a nieraz wprost przeoczenie.

Od 1. Marca b. r. Przegląd hygieniczny wychodzi co 1-go każdego miesiąca.

Od Administracyi. Uprasza się o odnowienie przedpłaty i nadsyłanie wkładek na ręce skarbnika K. Sklepińskiego, właśc. apteki. Lwów. Rynek.

TREŚĆ:

KRONIKA.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.